2011.4.15

Contents

いつ起こるか分からない
災害に向けて

連載
HABITAな風景
住まいは巣まい
キニナルマドリ
住まいのオーダーメード館403
住まい文化の栞
住健住康
Green Earth
わたしたちのHABITA
豆ハビ
5th ROOM

HABITAな風景

黒千代香

食器棚の奥にしまってあった
「黒千代香（くろじょか）」を、
また今年も取り出した。
焼酎ブームで、
つい買ってしまったが、
桜の季節になると、
なぜか使いたいと思い、取り出す。
テーブルとイスもデッキに出して
自分だけの花見席。
折れていた桜の枝は、
持って帰ってきた。
本物の桜の箸置きなんて、
きっとどんな高級料理店に行っ
てもないだろう。
桜の花とつぼみの箸置き。
遠目に桜の木を見て
近くにも桜の表情を愉しめる。
こんなにおいしい
お酒の時間はない。

Weekly
HABITA
049

三澤 千代治の
住まいは巣まい

百効不如一幸

3月11日、東北地方太平洋沖地震がありました。災害にあわれた皆様に、謹んでお見舞い申し上げます。誰もが知っている格言に「百聞は一見に如かず」があります。いくらたくさん話を聞いても、実際に見たことにはかなわない。何事も自分の目で見て、確認することが大切、ということです。

「百聞は一見に如かず」に続きがあることを知りました。中国の漢書に前漢の宣帝の将軍、趙充国が、現地視察をして作戦を練ったところから、「百聞不如一見」の言葉が出てくる訳です。

しかし、この故事はこれにとどまらず。さらに「百見は一考に如かず」「百考は一行に如かず」が加えられ、中国ではこの3フレーズが故事として一般化しているそうです。

さらに最近、中国の友人から、続きとして、「百行不如一効」「百効不如一幸」と伺いました。

人から聞いた話はあてにならない、自分で見なければしょうがない。見ても考えなければならない、考えても行動しなければだめ、行動しても効果、利益にならなければ意味がない。利益になっても、最終的に人間を幸せにしなければならない、ということです。

「生命と財産を守る住まいづくり」「幸せな暮らしの場としての住まいづくり」を肝に命じ、「百効不如一幸」の意味を考えずにはいられません。

（MISAWA･international 社長）

いつ起こるか分からない災害に向けて

2011年3月11日14時46分、地震が東北関東地区に発生いたしました。何よりも被災された皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。重ねて、わたしたちも日常の節電を含めた協力をしてゆきたいと思います。

災害の模様は連日の報道でも明らかにされ、被害者や行方不明者、避難民の数は日毎に多くなってきました。今回の東北関東大震災では、地震による倒壊よりも津波による被害が特にクローズアップされています。いつ起こるか分からない災害について、複合災害としての被害に対処できるよう、住まいに関する準備をまとめておきたいと思います。

地震は複合災害である

今回の東北関東大震災で記録されたM9.0（マグニチュード：暫定値）は、日本の気象観測史上にない地震となりました。88年前の忘れられない記憶になっている関東大震災でもM7.9の地震であり、世界的に見ても歴代4位の大地震が、日本の地で起きたのです。

今回の地震では、直接的な地震動による被害よりも、津波の恐ろしさを再認識させられました。被害にあった三陸地方では、慶長時代、明治時代、さらには昭和に入っても津波を伴う地震に遭遇してきました。中でも明治時代の1896年の三陸沖地震では2万人を超える被害者が出ました。

その意味では、世界的に最も津波対策を取っている地域の津波被災であり、80～110年間以上を掛けて10mの防波堤を築いた田老地区でも、今回の津波を防ぐことはできませんでした。いかに想像を超えた震災であったかがわかります。

福島の原子力発電所の被災も同様です。核燃料を陸路で運ぶわけにもいかないので、日本の原発はほとんど海岸線にあります。当然、津波を受ける可能性がある地域となります。

原子力発電所の建設にあたっては、最大限の安全性確認を行っています。そのため東洋で一番の起震装置を備えた四国多度津の試験場で、建物そのものの耐震試験を行った後に建てられています。耐震に関しては、これまでのさまざまな地震のデータもあり、安全性を勘案して数倍の強度を想定することはできます。しかし今回の原発被災のように、津波による損傷を想定することは難しいことです。

地震は耐震対策だけではなく、複合災害として2次的、3次的な災害対策を必要とするものです。被災後の避難生活を想定すればなおさらです。住まいにおける複合災害対策として、何をすれば良いのでしょうか。

MISAWA international

災害対策マニュアル

耐震性だけが地震対策ではない

複合災害としての耐震対策

東北関東大震災の被害から分かることは、いかに一般住宅が津波に弱いかと言うことです。どんなに耐震性を高めても津波には耐えられません。また、今後も津波に対する戸建て住宅の基準ができるとは思えません。

耐震性の評価もこれまでの多くの震災のたびに変更されてきました。今後も変わる可能性は大きいと言えるでしょう。例えば現在の強度は、地震の横の力に耐える壁の量で計算されています。柱の太さは、最も細い基準である10.5cm以上であれば実は強度とは計算上あまり関係ないのです。

このような震災があると、地震に対する強度を誇張した住宅会社が必ず現れます。国が耐震基準を決めている以上は、本来、どの企業の住宅であっても耐震性能に大差があるものではないのです。

たとえば2×4の様に壁で固めた住宅は、ムチのようにしなり上階の振動を増幅させます。家具等があばれることによる被害対策が必要です。鉄骨住宅や木造住宅は、揺れて力を吸収しますが、建物の変形によって建具や壁材などに被害が生じるのです。いずれの建物も建物内に上下水道やガス・電気が引き込まれています。地震の衝撃や変形によって、これらの配管や配線に被害があると、地震の後に2次被害を生じることがあります。

地震と言うのはまさに、耐震だけではなく複合災害です。震災後の生活を支えるのも、住宅の大切な目的である以上は、こうした対処をしておくことが、真の地震対策と言えるのです。

電気のライフライン

現代の生活の中で、ライフラインの中心とも言えるのは電気です。皮肉なことに、今回の原発被災を招いた原因のひとつが停電でした。原子炉を冷却する電気が途絶えたのです。

輪番停電によって実施されている停電でも、ライフラインとしての電気が無くなることの不便さを痛感します。電気が無くなることは、照明器具や家電製品が使えなくなるだけではありません。テレビやラジオやパソコンが使えないと、情報が途絶えます。これらがバッテリーや電池で使えたとしても、モデムの多くが使えず、インターネットもつながらなくなります。固定電話は、NTTであれば使えるはずなのですが、ファックスや留守電などの機能電話機は、使えなくなる可能性があります。一度、電源を抜いてから、天気予報に掛けるなどの確認をしておくことをお勧めします。

携帯電話はバッテリーがある限りは使えると考えたくなりますが、多くの人が同時に携帯電話を使うことで、つながらないことの方が多いと考えておかなければなりません。

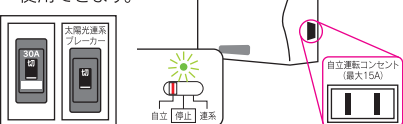
近年の住宅では、トイレも家電化されています。流水レバーをもたないトイレの場合は、タンクに水があっても停電によって水を流すことができなくなります。停電用に便座脇付近に洗浄用のつまみやレバーがありますので、予め確認しておきましょう。

震災後に電気が復旧しても、建物内での破損から漏電火災が起きる可能性もあります。そのためには、漏電の確認をしながら通電を再開させます。基本的には漏電ブレーカーがありますので、下表の手順に従って電気を復旧してください。漏電ブレーカーは、既存でも70%以上、新規契約ではほぼ100%の普及率となっています。

電気復旧の手順

※すべてのコンセントからプラグを抜き、各機器のスイッチをオフにしておく。

①すべてのブレーカーを下げる。
②大きいブレーカーを上げる。（アンペアブレーカー Ⓐ）
③隣のブレーカーを上げる。（漏電ブレーカー Ⓑ）
④小さいブレーカーをひとつずつ確認しながら上げてゆく。（安全ブレーカー Ⓒ）

A　B　C
30A
入　入　入　入　入　入　入　入

※分電盤の種類により、ブレーカーの位置・数は異なります。

太陽光発電を搭載している住宅では、直接的な被害を受けない限りは、災害時にも有効に発電します。パワーコンディショナにある自立運転出力コンセントからは、15Aの出力までは使えます。使用する場合は、あらかじめ確認の上、取扱説明書または下表の手順に従って使用してください。太陽光発電は、災害対策としての貴重なアイテムのひとつでもあります。

パワーコンディショナの操作

①分電盤の主電源ブレーカーを「切」にする。
②分電盤の太陽光発電連系ブレーカーを「切」にする。
③パワーコンディショナを自立運転に切替える。
④パワーコンディショナの自立運転コンセントが使用できます。

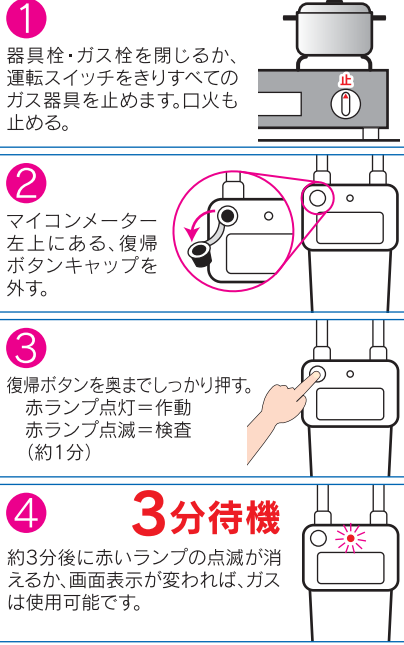
30A　切　太陽光連系ブレーカー　切
自立　停止　連系
自立運転コンセント（最大15A）

※各製造メーカーにより、操作方法・スイッチの場所は異なります。
くわしくは、お使いの製造メーカーに確認をお願いします。

水道のライフライン

電気が止まることで、水道が使えなくなるケースも多くあります。水も大切なライフラインのひとつです。現代ではペットボトルが普及しているので手に入れば飲用水の対処はできますが、その他の生活雑水に困ります。非常食にカップ麺が良いのも、食後の食器洗いの必要がないからです。

下水が使えるようであれば水洗トイレは、バケツ1杯の水をボウルの中心面に一気に流し込めば使えます。

こうした生活雑水に活用するためにも、古くから伝えられていることですが、お風呂の残り湯を貯めておくのが良いことです。ただし、5歳以下の小さい子どもがいる家庭では、家庭内で溺れる子どもの数の方が池やプールで溺れる子ども以上にいることを忘れてはいけません。子どもがひとりで風呂場に入らないような注意を続けてください。

ガスのライフライン

電気や水道に比べると、ガスは中毒や火災・爆発などの不安がありますが、実は比較的安全性が確保されているものです。その安全を守るのが、マイコンメーターです。昭和50年代末から普及が始まり、阪神大震災でも威力を発揮し、都市ガスでは97%(2000年)、プロパンガスでも99%(2002年)の割合で設置されています。

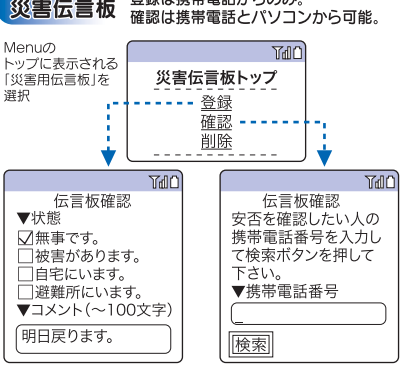
マイコンメーターは各家庭でのガスの使用量を計量しているだけではなく、使用状態も確認しています。ガス漏れはもちろん、大量流出や消し忘れ、立ち消え等の異常も感知し、震度4～5の地震でも自動的に遮断されます。そのため地震後には復帰操作をしなければなりません（下表）。

ガス復帰の手順

1. 器具栓・ガス栓を閉じるか、運転スイッチをきりすべてのガス器具を止めます。口火も止める。（止）
2. マイコンメーター左上にある、復帰ボタンキャップを外す。
3. 復帰ボタンを奥までしっかり押す。
　赤ランプ点灯＝作動
　赤ランプ点滅＝検査
　（約1分）
4. **3分待機**
約3分後に赤いランプの点滅が消えるか、画面表示が変われば、ガスは使用可能です。

※ガスメーターの種類により、ボタンの位置・操作方法は異なります。

もし万一、建物内に配管されたガス管に損傷がある場合には、この操作の過程でガス管内の圧力の変化を読み取り復帰ができません。つまり、住宅内でのガス漏れの心配はなく、警戒が必要なのは住宅外の都市ガス管に損傷がある場合です。

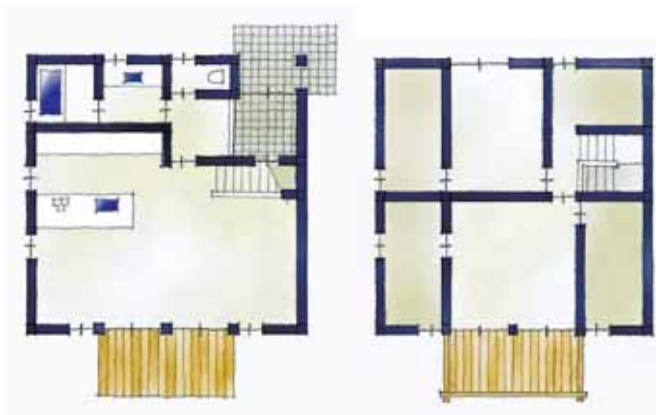
しかもマイコンメーターは電気系統も独立しています。通常は10年間の検満という検定有効期間が設定されおり、内蔵された電池で稼働しています。いずれにしても、マイコンメーターに異常がなく、復帰の手順さえ知っておけば、ガスは心配ありません。

情報のライフライン

地震が起きた後の不便さは、先の電気・ガス・水道によるものですが、不安感は情報ライフラインが欠けた時に大きくなります。ましてや頻発する余震の中ではなおさらです。本来であれば効力を発揮するはずの携帯電話も、マヒしてしまいます。通話だけではなく、メールが滞ることも現実に起きています。

不安の中でも最も心を痛めるのは、近親者の消息であると言っても過言ではありません。そのためには、携帯電話の通話やメールよりも「災害用伝言板」を活用することがお勧めです。これらの機能は何よりも優先されています。登録と確認は簡単で、下の表の通りです。

災害用伝言板の活用方法の一番のポイントは確認するよりも登録することです。何よりも生きて登録できる人が登録しないことには始まりません。自分の電話番号を知っている人であれば誰でも確認ができます。元気であればある程に、人のことが心配になりますが、同じことを互いに考え連絡がつかないままでいることを避けられます。家族で話し合って、互いに登録することを決めておきましょう。

災害はいつ訪れるか分かりません。しかも複合的に被害は起きます。耐震性ばかりを頼りにしないで、災害への準備を進めておきましょう。

キニナルマドリ

1階 16坪

2階 16坪

隅から隅まで

茶室のにじり口は身を屈めて通る。袖摺りの松は避けなければならないほどに枝を張っている。日本人は窮屈なところを、絶妙に使いこなしてきた。

普通に2階を作れば普通の家になるが、桁落としの小屋裏の空間が、むしろ胸を躍らせてくれる。

2階の小さな扉を開ける度に、秘密の部屋に忍び込んだ気持ちになる。顔の近くまで落ちてきた垂木に手を伸ばして触り、静かな時間を味わう。日本人は窮屈なところを、微妙に好むものである。

HABITA コーポラティブ

403 住まいのオーダーメード館

チューブタイプの漆喰

世界初！化学合成接着剤0％国内産の自然素材を使ったチューブタイプの本格漆喰です。

チューブタイプなので、使い方はとっても簡単！①チューブをよくもむ　②コテにのせる　③塗る、のくり返しでOK！　使いたいときに使いたいだけ使えるから、自分のペースで少しづつ施工できます。壁塗りが初めての方も手軽に塗れて、しかもとても楽しい作業です。石膏ボードはもちろんビニールクロスの上からでも塗れるので簡単リフォームがDIYで実現します。あまった漆喰は、空気を良く抜いてしっかり蓋を閉めれば1年ぐらい保存が可能なので無駄もありません。

日本住宅の原点である、土壁を製造しているメーカーだからこそ実現できたクオリティー。住まいの中に、自然素材のぬくもりを自分で創れることが魅力です。

分量：0.7㎡/本（1本で新聞紙約3面分）　カラー：5色
403掲載商品No. G-0309_001

住まいのオーダーメード館 403
東京都新宿区新宿1-2-1-1F
http://order403.com/
403 検索

住まい文化の栞

地鎮祭と棟上げ

天変地異があると古代の人達は鬼神の怒りと感じていました。そのため、機会を見てさまざまな神に祈りを捧げて来ました。木を切り倒すのにも、獣の命を奪うのにも、自然への畏敬の念を込め儀式を行って来たのです。

家を建てる時にも同様に、古くからの儀式があります。その代表が地鎮祭と棟上げ式です。現代になって鬼神を信じる人も少なくなり、住宅の建設も工業化が進むと、これらの儀式も省略されることが多くなりました。

地鎮祭は、まさに地の神を鎮める為に行う儀式です。住まいを建てて長らくその地に生きるために、地の神をなだめたのです。建物を建てる前に、着工前の儀式として施主と建設に携わるものが集まり、神主に頼んでこの地鎮の儀式を行います。

材の切り出しや、刃を入れること、柱を立てることのひとつひとつの作業にも、本来は儀式があり、今でも一年の仕事始めの儀式として残されています。建物を建設するということがそれだけ大切な事業であったからです。

これらの中で棟上げの式はいまだに残されています。棟は最も高いところに使われている材です。建設の行程の中でも大切な瞬間であり、喜びの儀式として多くの人を招いて祝いました。

今ではすっかり少なくなりましたが、棟上げの式では餅まきを行い、喜びを分かち合いました。その餅まきには他にも目的がありました。分かち合うことで地域コミュニティの確認ができたのです。それはとりもなおさず、防災としての予防線でもありました。他者を確認することでもあり、災害時の助け合いにもつながるのです。たとえ工業化が進んでも、この2つの儀式を行うことは忘れてはいけないのかも知れません。

住健住康
じゅうけんじゅうこう

アロマで記憶力アップ

アロマの香りで気持ちを落ち着かせるだけでなく、どこか優雅で贅沢な気分にさせてくれます。アロマエッセンシャルオイル、香りを周囲に広げるディフューザー、アロマキャンドルなど…。良く聞くアロマテラピーとは、花や木などの植物に由来する芳香成分（精油）を用いて、心身の健康や美容を増進する技術や行為のことです。アロマは芳香、テラピーは療法を意味するフランス語です。

日本には、昔から香道といって香りを楽しむ文化がありますが、決して一般的なものではありませんでした。また、無臭を好む傾向があるのも日本人の特徴ですが、近年ではアロマをはじめとした香りの商品が豊富にあります。

嗅覚に関わる神経は、視覚、味覚などと違い、ダイレクトに脳に入っていきます。脳の中でも記憶をつかさどる大脳辺縁系を通過し、同じく記憶に関わる海馬の近くを通るため、香りは記憶と深い関係をもちます。ある香りをかぐと、昔の出来事や、人や、その時感じた感情などを思い出すことがあるのはそのためです。

実は、視覚情報が優先される現代社会では、人間の嗅覚は機能が低下してしまいます。だからこそ、ときどき香りを意識することで脳を刺激し、活性化することが大切です。例えば、食事のとき、いつもよりゆっくりと時間を取って料理の香りを意識的に楽しむようにしてみましょう。新鮮な果物の香りなど、身の周りには、実はたくさんの香りがあふれていることを実感できるはずです。

また、手軽にいろいろな香りを楽しむのにおススメなのは、アロマグッズです。レモングラスやローズマリーの香りが記憶力をアップさせるという研究結果もでています。例えば、ラベンダーはリラックス効果、ペパーミントは殺菌・健胃作用があるなど、アロマの知識を持てば香りをより楽しむことができるでしょう。

3月11日金曜日に発生した、東北地方太平洋沖地震により、

被災された皆様、そのご家族の方々に対しまして、心よりお見舞い申し上げます。

また、亡くなられた方々のご冥福とともに、一日も早い復旧復興を心からお祈り申し上げます。

MISAWA international

Green Earth

はるよこい

春になると日本人の約20％を悩ますといわれているスギ花粉症。生長が早く、用途も広い杉は、戦後、荒廃した山に積極的に植林がすすめられました。現在では、日本の国土の12％を杉の林が占めるまでになりました。

その杉の花粉が2月から4月に飛散することによって引き起こされるのがスギ花粉症です。杉は、樹齢25年ごろから花を咲かせ、樹齢30年ごろから、約10年間活発に花粉を飛ばします。戦後植林された樹齢40年から60年の人工林の多くの杉は、樹齢的にも今がまさに花粉飛散のピークなのです。

マスク、ゴーグル、飲み薬、目薬、塗り薬と、花粉症対策のグッズが次々に登場し、職場や学校でも話題になっています。まるで杉が悪者のようにいわれていますが、スギ花粉症の原因は、花粉と大気汚染の複合によるアレルギー反応だという説が有力です。その証拠に、空気のきれいな山の杉林の中では、花粉症にならないという話もあります。

しかし、スギ花粉が花粉症のきっかけとなっているのも事実です。日本中の杉を伐ってしまえといった有名人もいましたが、二酸化炭素の吸収率が極めて高く、また現在、日本に一番多い樹種の杉を全部伐ることはできません。

そこで、研究がすすめられているのが、花粉を飛ばさない無花粉杉です。自然界に突然変異として生まれ、偶然発見された1本の無花粉杉から、富山県林業試験場が、「無花粉スギ」を開発しました。挿し木で増やし、現在、植林への実用化がすすんでいます。

その杉の名前が、「はるよこい」です。

HABITAが、生長した杉を使うことで、無花粉杉の「はるよこい」の植林がすすみ、40年後、60年後、花粉の飛散しない杉で、日本の森がいっぱいになった時に、多くの人が心から、春よこいと思える日が来ます。

まっすぐな階段がある家

神奈川県にある提携企業アステックさんが施工されたお客様のお宅を訪れた。隣にあるご実家は100年以上経つ古民家。同じ様に長く住め、愛着が持てる家をと、HABITAを選ばれた。

ご主人の一番のお気に入りは、まっすぐに2階へとのびる階段。何ごとも、曲がったものが大嫌いだという。奥様のお気に入りは玄関。広く作り、太陽の光も燦々と入り、皆の集まる土間のようにして使っている。工夫した点は渡り廊下と天窓。渡り廊下では子どもが走り廻り、紙飛行機を飛ばして遊んでいる。

寒くはないかという質問には、暖房はほとんど使わないで、部屋全体が小さなヒーターをつけファンを回すだけで暖まるという。

最後に、HABITAの建物を一目見て「これだ」と思われたことを語ってくれた。

住まいづくりにちょっと役立つドキュメントTV

HABITA/TV

HABITA/TV　検索

詳しい内容は、HABITA/TVの4ch、『HABITA　アステック湘南スタイル　お客様インタビュー』で紹介しています。

4つの「クラ」

古い家には「クラ」があるって聞いたことがあるけど、クラにもいろいろあるんだって。

宝物を入れておく「蔵」、屋根裏の収納の「倉」、まるでガレージのような「庫」。あぐらの「坐」はあるべきものがある場所にあるっていう意味なんだ。

たとえば、絵画でも、その壁に掛けられている場所が「クラ」なんだね。家中みわたせば、いろんな意味の「クラ」を見つけたよ。

5th Room

市民農園について

クラインガルテンという名前で世界に知られているドイツの市民農園は、1832年に失業対策事業を兼ねて、市民の手で開墾させた農園から始まったと言われています。現在のクラインガルテンの形態になったのは、シュレーバー博士の功績が大きくあります。医師であった彼は、子ども達の健康のために遊び場を持った菜園をつくりました。他のヨーロッパの国でも同様に市民農園は食糧供給の上でも重要な役割を果たしたとされています。

しかし、戦後になって物を買う余裕がでてくると、自分で野菜を育てることは貧しさを示すこととなりました。その後、貧しさの象徴であった野菜づくりを含めて、市民農園は環境に対する創造的な活動として見直され、生活の中に根付いた運動として現在に至っています。

家庭菜園づくりは五感を使うため、植物を育てることは、視覚・触覚・聴覚・嗅覚・味覚の五感を刺激し、忘れかけていた記憶を呼び起こしたり、感受性や感情を豊かにする効果があるといわれています。これが、世に言われる園芸療法です。

季節や天候にあわせて水や肥料を変えたり、温度管理に気を使ったり、常に頭を使って工夫をしなければなりません。また、先の計画やガーデンデザインを考えるなど、一年中考えるネタは尽きません。特に日本のように四季が明確な国ではなおさらです。

このような一連の「頭脳労働」が高齢者の認知症を防ぎ、老後をいきいきと過ごすために特に効果的とも言われています。

園芸療法は、一人ではなくチームで行われることが多くあります。皆で知恵を出しあって植物を育てることで仲間意識が芽生え、人と協力して作業をすることの醍醐味を味わうことができるからです。

この市民農園の発想からくる、食べるための野菜作りという家庭菜園は、歴史の中で実践されたように、食べること、元気になること、共同作業をし、生きていることのすばらしさと命の意味を思い知らされるなど、これからの暮らしの大きな手段になるのではないかと思われます。住まう、ということの中で本当に大事なものに気づくよいチャンスかもしれません。

Weekly HABITA
www.habita200.jp/
第49号 2011年 4月15日　発行:MISAWA・international株式会社　〒163-0704 東京都新宿区西新宿2-7-1　TEL.0120-420014
100円